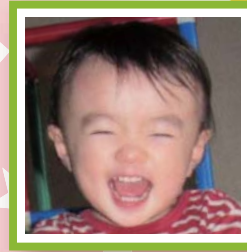


★
内田 創一朗 ちゃん
6か月・所野



ハイチーズ!

★
山崎 陸琉 ちゃん
1歳・今市本町



お子さん(就学前)の写真募集!!

写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。
※市内在住の方に限ります。
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。
※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものでなく、紙焼きした写真をお送りください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



いの あやな ちゃん
井野 絢菜 ちゃん
2歳・板橋



てづか けいた ちゃん
手塚 溪太 ちゃん
1歳・鬼怒川温泉大原



いわぶち ようあ ちゃん
岩淵 瑛亜 ちゃん
9か月・並木町



いわぶち こうしゅう ちゃん
岩淵 玖生斗 ちゃん
3歳・並木町

日光の美味しいレシピ 45

提供：とちぎ食育応援団 日光市農村生活研究グループ協議会



にらうどん

ニラはユリ科の緑黄色野菜で殺菌作用があり、滋養強壮・疲労回復に効果的です。また、うどんにニラを混ぜ込むことにより、香りが良くきれいな緑色になります。

四季折々の行事に欠かせない手打ちうどん。自分で打ったうどんの味は格別ですよ!

作り方

- ①5cmのざく切りにしたニラと水、塩をミキサーに入れ、ニラ汁を作る。
- ②小麦粉と①をボールに入れてよく混ぜ合わせた後、全体をまとめてよくこねる。
- ③丸く形を整えたら厚手の袋に入れ足で踏み、また丸めて踏みを耳たぶくらいの柔らかさになるまで5・6回繰り返す。
- ④ポリ袋に入れて1時間程度寝かせたらめん板に載せ、生地に打ち粉をしながらめん棒で薄くのぼし、びょうぶだたみにして3～5mmの幅に切る。
- ⑤沸騰した湯に入れて5～6分ゆで、流水でめんぬめりを取り除いたら出来上がり。

ポイント

前日にこねて翌日のぼすと、こしの強いうどんになります。

材料/4人分

- 小麦粉…1kg
- ニラ…1束
- 水…400cc
- 塩…50g

今回のレシピは

- 926キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…20.5g
- ・脂質…4.4g
- ・塩分…1.2g

※塩分は、ゆでて溶け出た分を差し引いています。

この料理を作ってくれたのは



アスター会の皆さん(今市地区)

1月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,610人(-19)	31,533人(-30)	62,143人(-49)	23,078世帯(+13)
日光地域	7,192人(-11)	7,900人(-10)	15,092人(-21)	6,321世帯(-2)
藤原地域	4,743人(-10)	5,207人(-10)	9,950人(-20)	4,614世帯(-7)
足尾地域	1,263人(-4)	1,407人(-5)	2,670人(-9)	1,515世帯(-4)
栗山地域	840人(+2)	831人(0)	1,671人(+2)	719世帯(+4)
日光市	44,648人(-42)	46,878人(-55)	91,526人(-97)	36,247世帯(+4)

※住民基本台帳による(1月1日現在) ※()内は前月比